



وایرس را بگیر

مکروبها به آسانی شایع می شوند. همیشه با خود دستمال کاغذی داشته باش تا در زمان سرفه یا عطسه کردن از آن استفاده کنی.



داخل زباله دانی بینداز

مکروبها تا چندین ساعت روی دستمال کاغذی زنده می مانند. دستمال کاغذی کثیف را زود در زباله دان بینداز.



آن را بُکش

دست می تواند میکروبها را به هر چه که لمس می کنید انتقال دهد. هر چه زودتر دستهای خود را پاک کن.